

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja merupakan kondisi yang semakin umum terjadi di lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan individu yang sedang mengikuti pendidikan di perguruan tinggi, sedangkan bekerja adalah aktivitas yang dilakukan secara berkelanjutan untuk memperoleh penghasilan (Sukardi, Santoso, & Darmadi, 2022). Kondisi ini banyak dijumpai pada mahasiswa aktif di berbagai perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta. Mahasiswa yang bekerja umumnya menjalani pekerjaan paruh waktu, *freelance*, administrasi, pelayanan, barista, penjaga toko, dan berbagai pekerjaan lainnya. Fenomena ini terjadi selama masa studi dan menjadi bagian dari dinamika berkehidupan mahasiswa saat ini. Mahasiswa memilih bekerja sambil kuliah karena berbagai alasan, sebagian besar didorong oleh kebutuhan ekonomi, seperti membiayai pendidikan, memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, membantu meringankan beban keluarga, serta memenuhi kebutuhan tempat tinggal dan konsumsi harian. Selain faktor ekonomi, terdapat pula mahasiswa yang bekerja paruh waktu untuk memperoleh pengalaman, meningkatkan keterampilan, memperluas relasi, serta mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja setelah lulus (Lubis et al., 2015). Felix, Marpaung, & Akmal (2019) menyatakan bahwa keputusan bekerja sambil kuliah tidak hanya dilatarbelakangi kebutuhan finansial, tetapi juga kebutuhan pengembangan diri.

Meskipun demikian, menjalani dua peran sekaligus sebagai mahasiswa dan pekerja bukanlah hal yang mudah. Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan, sehingga memiliki tanggung jawab yang lebih kompleks dibanding mahasiswa pada umumnya. Mereka dituntut mampu membagi waktu, menjaga konsentrasi, menyelesaikan tugas kuliah, memenuhi target pekerjaan, serta menyesuaikan energi fisik dan mental dalam waktu yang sama. Apabila tidak mampu mengelola kedua tanggung

jawab tersebut secara optimal, maka salah satu peran berpotensi terabaikan (Octavia & Nugraha, 2013). Kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis, seperti kelelahan fisik, stres, tekanan emosional, konflik peran, kesulitan mengatur waktu, menurunnya motivasi belajar, hingga gangguan keseimbangan hidup. Oleh karena itu, mahasiswa yang bekerja sambil kuliah membutuhkan kemampuan psikologis berupa kepercayaan diri, optimisme, daya tahan, ketekunan, serta kemampuan bangkit dari kesulitan agar mampu menjalani tuntutan ganda secara efektif (Sugeardhana & Budiani, 2023).

Selain tuntutan menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja, durasi waktu kerja juga menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan karena berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam menyeimbangkan aktivitas akademik dan pekerjaan. Semakin lama waktu yang digunakan untuk bekerja, semakin besar tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam membagi waktu antara pekerjaan, perkuliahan, dan aktivitas pribadi. Kondisi tersebut dapat mengurangi kesempatan mahasiswa untuk belajar, beristirahat, serta mengikuti kegiatan perkuliahan secara optimal. Sebaliknya, mahasiswa dengan durasi kerja yang lebih singkat cenderung memiliki kesempatan yang lebih besar untuk mengatur waktu dan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik maupun pekerjaan. Zhang, X., & Yang, L. (2020) menjelaskan bahwa peningkatan jam kerja mahasiswa berkaitan dengan penurunan performa akademik, terutama ketika jam kerja melebihi batas tertentu.

Mahasiswa yang bekerja dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif yang menjalani perkuliahan sambil bekerja paruh waktu. Mahasiswa memilih bekerja sambil kuliah karena berbagai alasan, seperti membiayai pendidikan, memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, membantu perekonomian keluarga, serta memperoleh pengalaman kerja sebagai bekal setelah lulus. Di sisi lain, menjalankan dua peran secara bersamaan menuntut mahasiswa untuk mampu membagi waktu, tenaga, dan perhatian antara aktivitas akademik dan pekerjaan. Apabila tuntutan tersebut tidak dapat dikelola dengan baik, mahasiswa berpotensi mengalami kelelahan fisik maupun mental, kesulitan mengatur waktu, konflik peran, serta tekanan psikologis yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis.

Sebaliknya, mahasiswa yang mampu mengelola kedua peran tersebut secara seimbang cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan Ryff dan Keyes (1995) yang menyatakan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik mampu menerima dirinya, menjalin hubungan positif dengan orang lain, bersikap mandiri, menguasai lingkungannya, memiliki tujuan hidup, serta terus mengembangkan potensi dirinya meskipun menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Sebaliknya, apabila individu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan yang dihadapi, maka kesejahteraan psikologisnya cenderung kurang optimal. Selain itu, Ilhami et al. (2024) menjelaskan bahwa mahasiswa yang bekerja sering menghadapi kesulitan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan pendidikan karena harus menjalankan kedua peran secara bersamaan. Kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan akademik maupun psikologis apabila mahasiswa tidak memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik.

Permasalahan yang dialami mahasiswa bekerja sambil kuliah berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan ketika individu mampu berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan. Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis ditandai dengan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis baik cenderung mampu menerima dirinya, mengembangkan potensi, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta menjalani hidup secara bermakna. Hal ini sejalan dengan pendapat Huppert (2009) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis mencerminkan kemampuan individu menikmati pengalaman positif, berkembang, dan menjalani hidup yang bermakna. Sari dan Eva (2021) juga menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi ketika individu mampu mengembangkan potensi diri, merasa puas terhadap hidupnya, memiliki hubungan yang bermakna, serta mampu mengendalikan emosi secara baik. Sebaliknya, rendahnya kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan kurangnya kepercayaan diri, sulit menjalin hubungan sosial, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, kesulitan menyesuaikan diri, dan kurang

terbuka terhadap pengalaman baru. Kondisi tersebut dapat menghambat perkembangan diri, pencapaian akademik, serta kualitas hidup mahasiswa secara menyeluruh (Kurniasari, Rusmana, & Budiman, 2019).

Mahasiswa yang bekerja paruh waktu berada pada rentang usia 18 - 25 tahun, yaitu fase *emerging adulthood*. Pada tahap ini individu berada pada masa transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan pencarian identitas diri, peningkatan kemandirian, pembentukan arah hidup, dan pematangan pengambilan keputusan (Arnett, 2000). Pada fase ini, mahasiswa yang bekerja menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, akademik, dan pekerjaan secara bersamaan. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya tekanan psikologis sehingga kesejahteraan psikologis perlu mendapat perhatian.

Jika mahasiswa mampu menghadapi tuntutan tersebut dengan baik, maka kesejahteraan psikologis dapat berkembang secara positif, seperti meningkatnya tanggung jawab, kedewasaan, kemampuan mengatur diri, serta kesiapan menghadapi masa depan. Namun, apabila tidak mampu menyesuaikan diri, kondisi ini berpotensi menimbulkan stres berkepanjangan, kelelahan, penurunan performa akademik, dan masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting bagi mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam menjalani tuntutan kehidupan secara optimal.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja sambil kuliah berpotensi mengalami penurunan kesejahteraan psikologis apabila tidak mampu menyesuaikan diri secara optimal. Berdasarkan penelitian terdahulu, tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa menunjukkan variasi yang beragam, (Kurniasari, Rusmana & Budiman, 2019) menemukan bahwa 16% mahasiswa berada pada kategori tinggi, 46% kategori sedang, dan 38% kategori rendah, penelitian (Musfirah dan Alwi, 2024) menunjukkan 30% mahasiswa berada pada kategori rendah, 61% sedang, dan 9% tinggi, sementara itu penelitian (Mardiana, Rohayati & Dimala, 2023) menunjukkan seluruh responden berada pada kategori rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa masih menjadi isu penting yang perlu diperhatikan.

Dalam memperoleh gambaran mengenai kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, peneliti melakukan observasi wawancara pesan pribadi WhatsApp pada tanggal 10 - 13 Oktober 2025 kepada 10 orang partisipan berinisial A, S, D, L, N, S, C, E, H, dan R. Seluruh partisipan merupakan mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Pertanyaan wawancara dirancang dengan mengacu pada aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh (Ryff dan Keyes, 1995), yang meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup, pertumbuhan pribadi.

Pada aspek penerimaan diri, diajukan pertanyaan *"Bagaimana kamu memandang dirimu sebagai mahasiswa yang bekerja sambil kuliah?"*, lalu diperoleh jawaban seperti dari partisipan A yang menyatakan, *"Kadang saya ngerasa gagal karena kuliah sama kerja sama-sama nggak maksimal. Sering capek dan kepikiran kalau saya nggak bisa bagi waktu dengan baik."* Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan masih mengalami kesulitan menerima kondisi diri akibat tuntutan menjalankan dua peran secara bersamaan. Perasaan lelah, tertekan, dan belum mampu menjalankan peran secara optimal menyebabkan beberapa partisipan kurang mampu memandang dirinya secara positif. Meskipun demikian, sebagian kecil partisipan tetap berusaha menerima kondisi tersebut dan menjadikannya sebagai pengalaman untuk terus berkembang.

Selanjutnya, pada aspek hubungan positif dengan orang lain, pertanyaan yang diajukan adalah *"Siapa yang paling mendukung kamu dalam menjalani kuliah sambil bekerja?"*, dan diperoleh jawaban seperti dari partisipan D, *"Sebenarnya keluarga mendukung, tapi saya sering merasa mereka kurang paham kondisi saya. Teman juga sibuk masing-masing, jadi kadang saya menghadapi semuanya sendiri."* Berdasarkan hasil tersebut, diperoleh bahwa beberapa partisipan merasakan dukungan sosial yang belum optimal dari lingkungan sekitar sehingga mereka masih sering merasa sendiri ketika menghadapi tekanan akademik maupun pekerjaan. Walaupun demikian, sebagian partisipan lainnya tetap memperoleh dukungan dari keluarga, teman, dan rekan kerja yang membantu mereka bertahan menjalani kedua peran tersebut.

Pada aspek otonomi, diajukan pertanyaan *"Bagaimana kamu mengatur keputusan antara pekerjaan dan kuliah?"*, lalu partisipan N menjawab, *"Kadang saya lebih milih kerja karena butuh uang, jadi tugas kuliah sering ketunda. Saya juga bingung kalau jadwal kerja bentrok sama kuliah."* Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan masih mengalami kesulitan dalam menentukan prioritas antara pekerjaan dan perkuliahan. Kondisi tersebut membuat beberapa partisipan harus mengorbankan salah satu peran sehingga menimbulkan tekanan dan rasa bersalah.

Dalam aspek penguasaan terhadap lingkungan, diajukan pertanyaan *"Bagaimana cara kamu mengatur waktu dan menyesuaikan diri dengan tuntutan kuliah serta pekerjaan?"* Partisipan A menyampaikan, *"Saya sudah bikin jadwal, tapi sering nggak sesuai karena jadwal kerja berubah-ubah."* Sementara itu, partisipan S menambahkan, *"Kalau lagi banyak tugas sama kerjaan, saya sering kewalahan sampai akhirnya ada yang nggak selesai."* Diperoleh bahwa sebagian besar partisipan masih mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan menyesuaikan diri dengan tuntutan pekerjaan serta perkuliahan. Kondisi tersebut menyebabkan mereka lebih mudah mengalami kelelahan fisik maupun emosional.

Pada aspek tujuan hidup, diajukan pertanyaan *"Apa makna bekerja sambil kuliah bagi kamu?"*, dan partisipan R menjawab, *"Saya tetap ingin lulus dan membantu orang tua, tapi kadang saya merasa capek dan mempertanyakan apakah saya sanggup terus menjalani semuanya."* Hasil wawancara menunjukkan bahwa meskipun seluruh partisipan memiliki tujuan untuk menyelesaikan pendidikan dan memperoleh kehidupan yang lebih baik, sebagian besar masih merasakan keraguan, tekanan, dan beban selama menjalani peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja.

Berdasarkan hasil wawancara, diperoleh gambaran bahwa kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja sambil kuliah cenderung masih kurang optimal. Dari 10 partisipan, sebanyak 7 partisipan menunjukkan kecenderungan memiliki kesejahteraan psikologis yang relatif kurang baik. Hal tersebut ditunjukkan oleh adanya kesulitan menentukan prioritas antara pekerjaan dan perkuliahan, kurang optimalnya kemampuan mengelola waktu, serta

munculnya kelelahan fisik dan emosional akibat tuntutan peran ganda. Sementara itu, 3 partisipan menunjukkan kecenderungan memiliki kesejahteraan psikologis yang relatif baik, yang ditandai dengan kemampuan menerima diri, memperoleh dukungan sosial yang memadai, mampu mengelola tanggung jawab akademik dan pekerjaan, serta memaknai pengalaman bekerja sambil kuliah sebagai proses pengembangan diri. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja sambil kuliah masih menghadapi berbagai tantangan dalam mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis, salah satunya adalah dukungan sosial.

Salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan perhatian, kepedulian, bantuan, dan rasa diterima yang diperoleh individu dari lingkungan sekitar, sehingga individu merasa dicintai, dihargai, dan tidak menghadapi masalah sendirian (Zimet et al., 1988). Sarafino dan Smith (2017) menjelaskan bahwa dukungan sosial berperan melindungi individu dari dampak negatif stres serta membantu menjaga kesehatan fisik dan psikologis. Menurut Zimet et al. (1988), dukungan sosial terdiri dari tiga sumber utama, yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan dari orang yang dianggap penting. (Umay & Pratisti, 2016). Dukungan sosial juga berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu individu menghadapi tekanan hidup dan menjaga stabilitas mental (Hidalgo-Fuentes et al., 2024).

Penelitian ini memilih dukungan sosial sebagai variabel independen karena mahasiswa yang bekerja sambil kuliah berada pada kondisi yang rentan terhadap tekanan akademik dan tuntutan pekerjaan, dalam situasi tersebut dukungan dari lingkungan menjadi faktor eksternal yang relevan untuk membantu mahasiswa bertahan, menyesuaikan diri serta menjaga kesejahteraan psikologisnya. Dukungan sosial dipandang penting karena mampu memberikan rasa aman, motivasi, bantuan nyata, serta keyakinan bahwa individu tidak menghadapi kesulitan seorang diri, pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, dukungan sosial dapat diperoleh melalui perhatian keluarga, motivasi dari teman, bantuan praktis dari lingkungan sekitar, maupun dukungan emosional dari orang terdekat, berbagai penelitian juga

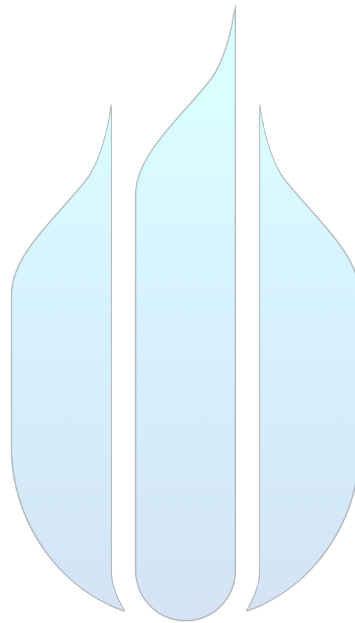
menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, di mana individu yang memperoleh dukungan sosial tinggi cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil, mampu beradaptasi dengan lebih baik, serta memiliki kualitas hidup yang lebih baik (Choirunnisa & Mangundjaya, 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, dukungan sosial memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhani & Ardelia, 2025) tentang “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu”, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis, dimana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa maka semakin baik pula tingkat kesejahteraan psikologisnya, meskipun hubungan yang ditemukan masih tergolong rendah sehingga menunjukkan adanya faktor lain yang turut memengaruhi.

Selanjutnya, temuan tersebut juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Choirunnisa & Mangundjaya, 2023) tentang “Dukungan Sosial sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Bekerja”, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja, meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji mahasiswa yang bekerja sambil kuliah masih terbatas, serta menunjukkan hasil yang bervariasi sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada kelompok tersebut, oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengajukan judul penelitian “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Bekerja di Daerah Istimewa Yogyakarta”.

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan

psikologis pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah di Daerah Istimewa Yogyakarta?



U N I V E R S I T A S
M E R C U B U A N A
Y O G Y A K A R T A

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah di Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis dan psikologi sosial. Temuan penelitian ini diharapkan mampu memperkaya pemahaman mengenai peran dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja sambil kuliah di Daerah Istimewa Yogyakarta, serta dapat menjadi rujukan bagi penelitian.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi praktisi psikologi, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam melakukan asesmen maupun penyusunan intervensi untuk membantu mahasiswa pekerja yang mengalami stres, kelelahan mental, atau kesulitan dalam menyeimbangkan kuliah dan pekerjaan.
2. Bagi pihak perguruan tinggi, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan layanan konseling, program dukungan sosial, serta kebijakan yang lebih adaptif dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa yang bekerja sambil kuliah.